

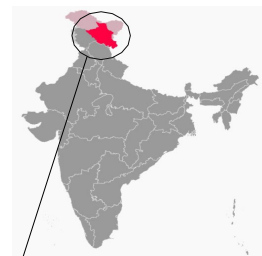
LADAKH « PETIT TIBET »

4 au 18 août 2026

VOYAGE SUR LE TOIT DU MONDE

2 300 € *

Partez pour une aventure inoubliable à la découverte du Ladakh céleste, au cœur des hautes montagnes himalayennes. Entre monastères perchés, paysages montagneux lunaires, temples colorés et spiritualité bouddhiste, le contraste est saisissant. Au travers de la rencontre de cette magnifique région, de ses habitants, de moines bouddhistes, ce voyage est une invitation à la contemplation et à la transformation intérieure.



***** Prix soumis à conditions, voir le détail en fin de document
L'avion est à réserver par vos soins pour plus de flexibilité

Programme indicatif susceptible de modification en fonction des aléas du voyage



Jour 1. New Delhi

Arrivée à Delhi et transfert vers un hôtel près de l'aéroport pour se reposer. Nuit à l'hôtel Foxoso / similaire à Delhi.



Delhi offre un mélange éclectique d'ancien et de moderne. Des vestiges de l'empire moghol et du Raj britannique ses gratte-ciel impressionnants, des monuments magnifiques aux marchés animés du Vieux Delhi, la capitale est à l'image de l'Inde moderne, à la fois contemporaine et puissamment enracinée dans ses traditions.

Jour 2. De New Delhi à Leh

Nous prenons un vol très tôt le matin pour l'aéroport Kushok Bakula Rinpoche de Leh. Nuit à l'hôtel Asia ou similaire à Leh, repos et acclimatation en douceur, l'altitude est déjà de 3 500 m.

De culture fondamentalement tibétaine, le Ladakh est aujourd'hui un territoire indien. Leh est à la fois la capitale et la plus grande ville du Ladakh. Située dans le district du même nom, Leh est aussi la capitale historique du royaume du Ladakh, puisqu'elle abrite le palais de Leh, ancienne résidence de la famille royale, construit dans le même style et à peu près à la même époque que le palais du Potala au Tibet.



Jour 3. Leh et ses environs

Route vers Hemis Gompa (Monastère de Hemis) avec visite en chemin du palais de Shey, ancienne capitale du Ladakh ; 5 km plus loin, à travers un paysage pittoresque, arrivée à Thiksey. Après la visite de ces deux monastères, visite du monastère d'Hemis et de l'école Rancho, puis retour à Leh et promenade dans le quartier pour visiter le marché et le monastère tibétain. Retour à Leh pour le dîner et nuit à l'hôtel Asia ou similaire.

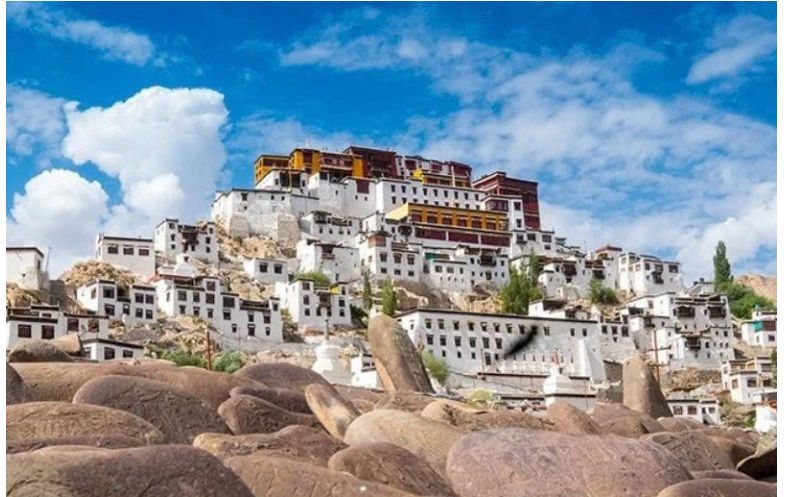
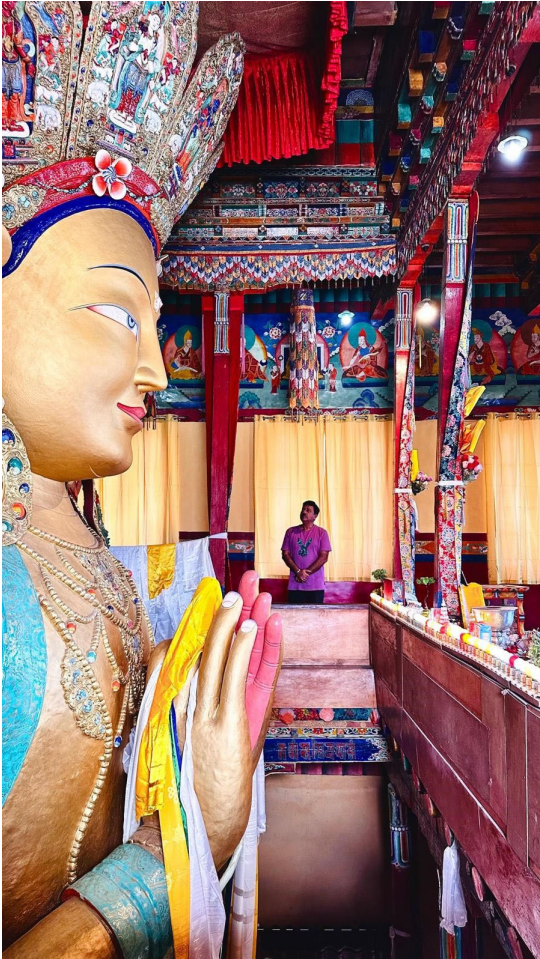
SHEY : Situé sur une colline à 15 km en amont de Leh, ce site était autrefois la résidence de la famille royale. C'est un impressionnant complexe qui s'élève en terrasses sur une colline dominant le village. Selon la tradition du royaume, il était le siège du pouvoir des rois pré-tibétains. Une statue de Bouddha en cuivre de 7,5 mètres de haut, plaquée or et la plus grande du genre, y est installée.



PANORAMA TOURISME

THIKSE : Spectaculaire, Thiksey est impressionnant sur le plan architectural. Ce gompas (monastère) abrite plusieurs temples contenant des images, des stupas et de magnifiques peintures murales de Bouddha.

HEMIS : C'est le gompas le plus riche, le plus connu et le plus grand du Ladakh. Sa popularité tient au grand festival annuel qui s'y tient en été. En l'honneur de l'anniversaire de Guru Padmasambhava, il abrite également le plus grand thanka, qui n'est déployé qu'une fois tous les douze ans.



Jour 4. Leh à Temisgam

Départ matinal après le petit-déjeuner de Leh pour Temisgam, visite du monastère de Rizong, du couvent de Chulichan et du monastère de Basgo. Puis le soir, installation dans une famille d'accueil pour une expérience authentique au cœur du Ladakh

Le monastère de Rizong a été fondé il y a environ 138 ans par le grand lama Tsultim Nima. Ce monastère appartient à l'ordre Gelugpa. Il est réputé pour son couvent de Chulichan, flanqué de son célèbre verger d'abricotiers, qui abrite actuellement 15 nonnes âgées de 10 à 18 ans. Elles y accomplissent des tâches quotidiennes telles que le filage de la laine, la traite des vaches et l'extraction de l'huile pour les lampes du temple.

Le monastère de Basgo, ou Bazgo Gompa, a été construit pour les souverains Namgyal en 1680, époque où Bazgo constituait un centre politique et culturel important du Ladakh. Le monastère se dresse au sommet d'une colline dominant les ruines de l'ancienne ville et est réputé pour sa statue de Bouddha et ses peintures murales.



Jour 5. Temisgam

Journée complète à Tingmosgang. Visite d'une école. Dîner et nuit chez l'habitant

Le traité de Tingmosgang, parfois appelé traité de Temisgam, fut signé entre le Ladakh et le Tibet en 1634, mettant fin à la guerre entre le Tibet et le Ladakh et fixant la frontière entre les deux régions. Ce traité accordait également au Ladakh le droit exclusif de commercer la laine de pashmina produite au Tibet, en échange de thé en brique. Le Ladakh s'engageait aussi à envoyer régulièrement des missions à Lhassa, chargées de présents pour sa Sainteté le Dalaï Lama.

Jour 6. Temisgam - Lamayuru

Le **monastère de Lamayuru** est l'un des plus anciens, des plus grands et des plus importants du Ladakh. Il se situe sur la route Srinagar-Leh, à 15 kilomètres à l'est du col de Fotu La, à une altitude de 3 510 mètres. Ce gompa est réputé pour son histoire fascinante et le festival de Yuru Kabgyat. Son emplacement offre également un point de vue exceptionnel sur les paysages spectaculaires des montagnes et des collines environnantes. Lamayuru est aussi surnommé le « Pays de la Lune » du Ladakh en raison de ses formations géographiques lunaires sculptées dans l'Himalaya. Le monastère de Lamayuru est un lieu idéal pour la méditation. La beauté et la tranquillité de ce lieu apaiseront votre esprit, votre corps et votre âme.



PANORAMA TOURISME

Jour 7. Lamayuru à Leh

Après le petit-déjeuner, retour en voiture vers Leh et le magnifique fleuve Indus. Visite des célèbres monastères de Likir, Al-chi et Ule. Déjeuner chaud en route à Alchi ou Ule. Après le déjeuner, passage par la Colline Magnétique et le Gurudwara Pathar Sahib (temple Sikh). Nuit à l'hôtel à Leh

Likir, également connu sous le nom de Klu-Kkhjil (esprits de l'eau), fut fondé au XI^e siècle et consacré à un autre ordre monastique (l'école jaune) au XV^e siècle. Le gompa actuel date du XVIII^e siècle. Le temple abrite d'imposantes statues en argile représentant le Bouddha (passé, présent et futur) ainsi que divers manuscrits anciens. On y trouve également une intéressante collection de thangkas, d'anciens costumes et objets religieux et domestiques. Le temple principal renferme des stupas et des statues, dont une immense statue du Bouddha.

Sur les rives de l'Indus se trouve le village et sanctuaire religieux d'Alchi, l'un des plus anciens monastères du Ladakh. Selon les historiens, le monastère fut fondé au XI^e siècle par Kal-dan Shesrab, un noble tibétain qui s'installa dans cette région pour résister à l'influence grandissante de l'hindouisme et de l'islam. Son art unique porte l'empreinte du Tibet. Des peintures recouvrent chaque centimètre carré disponible.



dunes.

Jour 8. De Leh à la vallée de Nubra, le plus haut désert du monde

La route de Leh à la vallée de Nubra passe par le col de Khardung La (l'une des routes carrossables les plus hautes du monde) à 5 604 mètres d'altitude, à environ 39 km de Leh.

La vallée de Nubra se situe au nord du Ladakh, dans l'Himalaya, entre les chaînes du Karakoram et du Ladakh. Son altitude moyenne est de 3 048 mètres. Une balade à dos de chameau de Bactriane (animal à deux bosses) vous permettra de profiter d'un spectacle saisissant entre montagnes rocheuses caractéristiques du paysage ladakhi, sommets enneigés et plans d'eau entourés de

Sur le chemin du retour, nous ferons une halte à Diskit, cheflieu de la vallée de Nubra, célèbre pour son monastère bouddhiste vieux de 515 ans, magnifiquement situé au sommet d'une colline, face à toute la vallée.

Les drapeaux de prière suspendus, les *chortens* blanchis à la chaux sont entourés de vues imprenables sur la vallée de Nubra. Fondé au XIV^e siècle par Changzem Tserab Zangpo, disciple de Tsongkhapa, le monastère appartient aujourd'hui à l'école Gelugpa du bouddhisme tibétain.



PANORAMA TOURISME

Jour 9. Hunder - Turtuk - Thang - Hunder

Peuplé par le peuple Balti, le village de Turtuk n'a ouvert ses portes aux touristes qu'en 2010. Préservé du temps, il vous plonge au cœur de la culture musulmane Balti et vous offre une occasion unique de rencontrer ce peuple et d'observer son mode de vie. Situé sur les rives de la rivière Shayok,

Turtuk abrite environ 300 familles, qui vivent dans ce village frontalier, à la limite de la région de Gilgit-Baltistan administrée par le Pakistan.

Turtuk se trouve à peine à 10 km de Thang, le village le plus septentrional. Jusqu'en 1971, Turtuk faisait partie du Cachemire sous administration pakistanaise. Entouré par les imposantes et escarpées montagnes du Karakoram, ce village isolé mérite le détour, que l'on découvre à pied au milieu des champs de sarrasin et d'orge, des petites maisons éparses et des ruelles étroites. On y trouve un musée du patrimoine Balti, véritable caverne d'Ali Baba qui met en valeur la culture Balti.



Jour 10. Vallée de la Nubra à Leh

Retour à Leh par le col de Khardungla. À votre arrivée à Leh, installation à votre hôtel. Après-midi libre pour se reposer. Nuit à l'hôtel

Jour 11 : Leh et ses environs

Petit-déjeuner à l'hôtel. Matinée : visite du monastère de Phyang. Après-midi : visite du monastère de Spituk, du palais de Stok et du monastère de Shankar. Nuit à l'hôtel

Le monastère de Phyang, au Ladakh, se situe à environ 40 km à l'ouest de la ville de Leh. Il appartient à l'école du Bonnet Rouge du bouddhisme et fut fondé en 1515. Une communauté monastique s'y installa, marquant

ainsi le début de l'enseignement du Digung au Ladakh.

Palais de Stok – La famille royale du roi Singe Namgyal réside actuellement dans ce palais, après avoir quitté le palais de Leh. Construit par le roi Tsespal Tondup Namgyal en 1825, le palais de Stok est un édifice remarquable où se côtoient harmonieusement les styles architecturaux anciens et modernes. Outre sa beauté architecturale, ce palais est également réputé pour ses magnifiques jardins.



PANORAMA TOURISME

Jour 12 : Leh à Pangong-Tso via le col de Chang-La

Après un petit-déjeuner matinal, départ pour le lac Pangong. Nous passons devant Thickse et le palais de Shey, puis continuons vers le col de Changla (5 486 m). La longue montée vous mène au col par des routes sinueuses traversant le village de Sakti. Arrêt au col de Changla pour une courte séance photo, puis descente vers le village de Tangtse, où vous pourrez vous détendre autour d'un thé. En quittant Tangtse pour Pangong, vous traverserez quelques petits villages de Changthang et découvrirez soudain la vue imprenable sur le lac Pangong, situé à 4 267 m d'altitude. Ce célèbre lac bleu azur mesure 5 à 6 km de large et plus de 133 km de long, dont plus de 60 % se trouvent à la frontière indochinoise et en Chine. On se sent rarement aussi proche de la nature et le paysage est inoubliable. Après avoir profité du lac Pangong, retour à Leh. Dîner et nuit à l'hôtel à Leh



Jour 13 : Journée complète à Leh

Après le petit-déjeuner, visite du stupa Shanti à pied. Temps libre ensuite pour les derniers achats, profiter des cafés, visiter le monastère du centre-ville ou simplement se détendre. Dîner et nuit à l'hôtel à Leh

Jour 14 : Leh à Delhi

Après un petit-déjeuner tranquille, transfert à l'aéroport de Leh pour votre vol vers Delhi. Arrivée à Delhi et transfert en véhicule privé à votre hôtel. Installation à partir de 14h00. Nuit à l'hôtel

Jour 15 : Vol retour en France

Après le petit-déjeuner, temps libre pour aller au marché faire les derniers achats.

Après le dîner, un taxi vous conduira à l'aéroport international Indira Gandhi de Delhi pour votre vol retour.



VOS ACCOMPAGNATEURS

Sanjeev MEHTA, notre guide indien expérimenté, est le Directeur de l'agence Mohan's Aventure Tours & Travels qui coordonne votre voyage sur place (<https://www.mohansadventure.com>). Il a reçu les enseignements d'un guru indien dans l'Himalaya au début de sa vie d'adulte. Aujourd'hui, il transmet les sagesses anciennes védiques, Il enseigne la méditation et nous fera découvrir le tantra et sa philosophie. Il organise depuis longtemps des voyages sur mesure et partage son amour de la nature, du sacré et du monde spirituel. Il est également réalisateur et producteur de documentaires et voue une grande passion à la photographie animalière. Son agence Mohan's Adventure est recommandée par le guide Lonely Planet.

Lilou BASTIDE professeure de yoga à Marseillan dans l'Hérault, membre de l'IFY (Institut Français de Yopa) et fondatrice de l'association Yogananda Lilou loi 1901. Elle a grandi en Afrique, ce qui lui a donné la connaissance et l'ouverture à de nombreuses cultures. Férue de voyages, elle cultive aujourd'hui la passion de l'Inde, son pays de cœur, et vous accompagnera dans votre pratique de yoga et de méditation dans la joie et la bonne humeur. Au travers de ses cours, elle vous fera partager sa connexion puissante à la terre indienne et sri lankaise.

Lilou et Sanjeev travaillent en binôme depuis 9 ans pour vous faire voyager autrement.



VOYAGES YOGANANDA LILOU

« *Le vrai luxe c'est d'être Soi* »



PRIX PAR
PERSONNE EN
CHAMBRE DOUBLE**

HORS VOLS INTERNATIONAUX

2 300 €

**VOYAGE GARANTI
A PARTIR DE 6 PERSONNES**

Le prix comprend :

- Transport en fonction du nombre de personnes (minimum 4 personnes par voiture si plus de personnes que nous utilisons un Tempo Traveller),
- Hébergement en chambre double/twin (selon disponibilité),
- Les repas eau minérale incluse en pension complète : petits-déjeuners et dîners dans les hôtels et déjeuners sur la route,
- Tous les transferts et déplacements, les frais d'entrée aux monuments et musées,
- La présence et les enseignements de Sanjeev Mehta et de Lilou Bastide,
- Un guide touristique expérimenté du Ladakh tout au long du circuit,
- Les méditations selon la disponibilité du temps (matin / soir) pendant le circuit,
- L'organisation du change en amont en fonction du budget de chacun.

Le prix du voyage ne comprend pas :

- Le vol international AR Paris New Delhi et le vol intérieur AR New Delhi Leh
- Les repas le jour de l'arrivée et de départ ne sont pas inclus car ils dépendent des horaires de vol
- Les boissons chaudes et froides, l'eau minérale à emporter et les collations, les snackings
- Les services hôteliers tels que blanchisserie
- Les pourboires (une enveloppe commune sera créée, prévoir environ 50€ / personne)
- Les assurances : nous vous recommandons de souscrire une assurance annulation mais aussi de vous munir d'une assurance assistance rapatriement : cette ou ces assurances sont peut-être déjà incluses dans le cadre d'un paiement par CB. Information à vérifier auprès de votre banque.
- Le Evisa d'environ 25€ : Electronic Travel Authorization demande à sur le site officiel : [https:// indianvisaonline.gov.in/](https://indianvisaonline.gov.in/), ou auprès de notre partenaire (merci de faire la demande)
- L'agence Mohan's Adventure ne pourra être tenue pour responsable des intempéries, blocages de routes, problèmes politiques et toutes circonstances imprévues pendant le voyage.



LES ESSENTIELS A EMPORTER (une liste détaillée vous sera fournie après réservation) :

Les objets personnels de base à emporter incluent des vêtements légers et respirants (coton/lin), une doudoune légère et un vêtement technique, un foulard pour les temples (couvrir les épaules/les genoux), des chaussures confortables pour marcher/ randonner ainsi que des sandales ; l'équipement essentiel comprend une protection solaire (chapeau, lunettes de soleil, crème solaire), un répulsif anti-moustiques, une batterie externe, un adaptateur universel (Type G), une trousse de premiers soins, ainsi que votre passeport valide 6 mois avant et 6 mois après la date de départ, votre visa en ligne E-visa et vos documents d'assurance voyage, tout en gardant à l'esprit le poids total (20kgs maximum en soute entre New Delhi et Leh).

OPTION EXTENSION TAJ MAHAL

Jour 15. Delhi - Agra

Tôt Trajet matinal en voiture jusqu'à Agra (3h30).

L'après-midi, visite du Taj Mahal et du Fort d'Agra. Nuit à l'hôtel à Agra.

Jour 16. Agra - Delhi

Tôt après le petit-déjeuner, visite du monastère d'Itma-ud-Daula et continuation vers Delhi. Arrivée à l'hôtel pour la nuit.

Jour 17. Retour à l'aéroport de New Delhi

Après le petit-déjeuner, un taxi vous conduira directement à l'aéroport international Indira Gandhi de Delhi pour votre vol retour.



**PRIX PAR PERSONNE
EN CHAMBRE DOUBLE**

250 €

**VOYAGE GARANTI
A PARTIR DE 4 PERSONNES**

Le prix comprend :

- Transport en fonction du nombre de personnes (minimum 4 personnes par voiture si plus de personnes, nous utilisons un Tempo Traveller),
- Hébergement en chambre double/twin (selon disponibilité)
- Les repas en pension complète,
- Tous les transferts et déplacements, les frais d'entrée aux monuments et musées,
- La présence d'un guide indien durant la visite